

## HALLO EN WELKOM

Leuk dat je (weer) meedoet met een van de yogalessen. De focus van de lessen zal draaien om rust, fysieke en mentale ontspanning en lekker in je vel komen te zitten. Omdat veiligheid en gezondheid voorop staan wil ik je vragen om mij te helpen om verdere verspreiding van het virus te voorkomen en onderstaande informatie goed door te lezen.

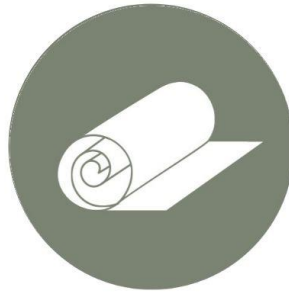
- Kom NIET naar de les als je last hebt van neusverkoudheid, hoest, koorts hebt of hiervan herstellende bent. Ook als een van je huisgenoten deze verschijnselen vertoont blijf je thuis.
- Hoest of nies je vanwege astma of een allergie laat het me dan weten. Ik ga ervan uit dat jij zelf het verschil weet tussen verkouden zijn en een allergie.
- Kom zoveel mogelijk alleen en op tijd, op z'n vroegst 15 minuten. Tussen de lessen door wordt de studiovloer, deurkrukken, toilet schoongemaakt. De deur gaat op slot bij aanvang van de les. Een kwartier voor aanvang weer open.
- Kom in je yogakleding naar de les en ga zo ook weer naar huis. Voorkom dat je je nog moet omkleden om de tijd in de studio zo kort mogelijk te houden. Trek schoenen aan die je gemakkelijk uit kunt trekken in de hal (slippers). Neem ze mee naar je eigen yogaplek.
- In de hal liggen strepen op de vloer met afstand van 1,5 meter, houd afstand als er iemand voor je staat.
- Neem je eigen yogamaterialen mee. Dat kan een yogamat zijn maar ook een badlaken. Er zullen ook **geen** andere props beschikbaar zijn, zoals dekens, blokken en riemen.
- Neem eigen papieren zakdoekjes mee voor het geval je emotioneel wordt en gooi deze na de les in de prullenbak. Laat ze niet achter in de zaal.
- Houd 1,5m afstand tot elkaar, helaas geen knuffels, of handen schudden. Geen fysiek contact.
- Was je handen bij binnenkomst in de keuken, droog ze af met papier en gooi dit na gebruik weg in de prullenbak.
- Neem je eigen drinken mee, er wordt geen thee geschonken na de les.
- Ik zal geen fysieke aanpassingen doen. Alleen mondelinge instructies bieden.
- Heb je een tas bij je, zet deze zo dicht mogelijk bij je eigen mat. Ook je jas leg je hier. Kluisjes zijn tijdelijk buiten gebruik.
- Tijdens de les kun je **geen** gebruik maken van de toilet. Maak je voor of na de les gebruik van de toilet : Was je handen en reinig de kraan, zeep, toiletknop en bril met een dettol doekje en gooi deze weg in de prullenbak in de toiletruimte. Met een tweede doekje reinig je de deurkruk en laat daarna de deur open. (dit kun je nalezen in de toiletruimte).
- Ga na de les naar huis, blijf niet hangen omdat de tijd na de les benut moet worden om schoon te maken en vermijd groepsvorming, zodat een volgende groep ook veilig naar binnen kan.

Al wat je hierboven leest is om zoveel mogelijk te vermijden dat je iets hoeft aan te raken en hygiëne te waarborgen.

- Iedereen krijgt een plaats in de zaal toegewezen waar je je yogamat mag plaatsen, je kunt niet kiezen waar je komt te liggen. (Afhankelijk met hoeveel we zijn en rekening houdend met wie er komt zal ik de plaatsen verdelen).
- Op de grond zie je zwarte markeringen waar je je yogamat tussen legt. We liggen met anderhalve meter tussen de matten, we elkaar niet hoeven te kruisen of passeren.
- Het verlaten van de locatie gaat in omgekeerde volgorde, bij een volle zaal. Wie als laatste kwam gaat als eerste weg.



Heb je koorts of heb jij, of een van je huisgenoten verkoudheidsklachten: **BLIJF THUIS!**



Neem je eigen yogamat, badlaken en andere materialen van thuis mee. Er zijn **GEEN** props aanwezig.



Was thuis je handen, voor en na de les. Zet meegebrachte spullen zo dicht mogelijk bij jou eigen plaats.



Vermijd fysiek contact, sorry geen handen schudden of knuffels en houd 1,5 m afstand tot elkaar.



Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog.

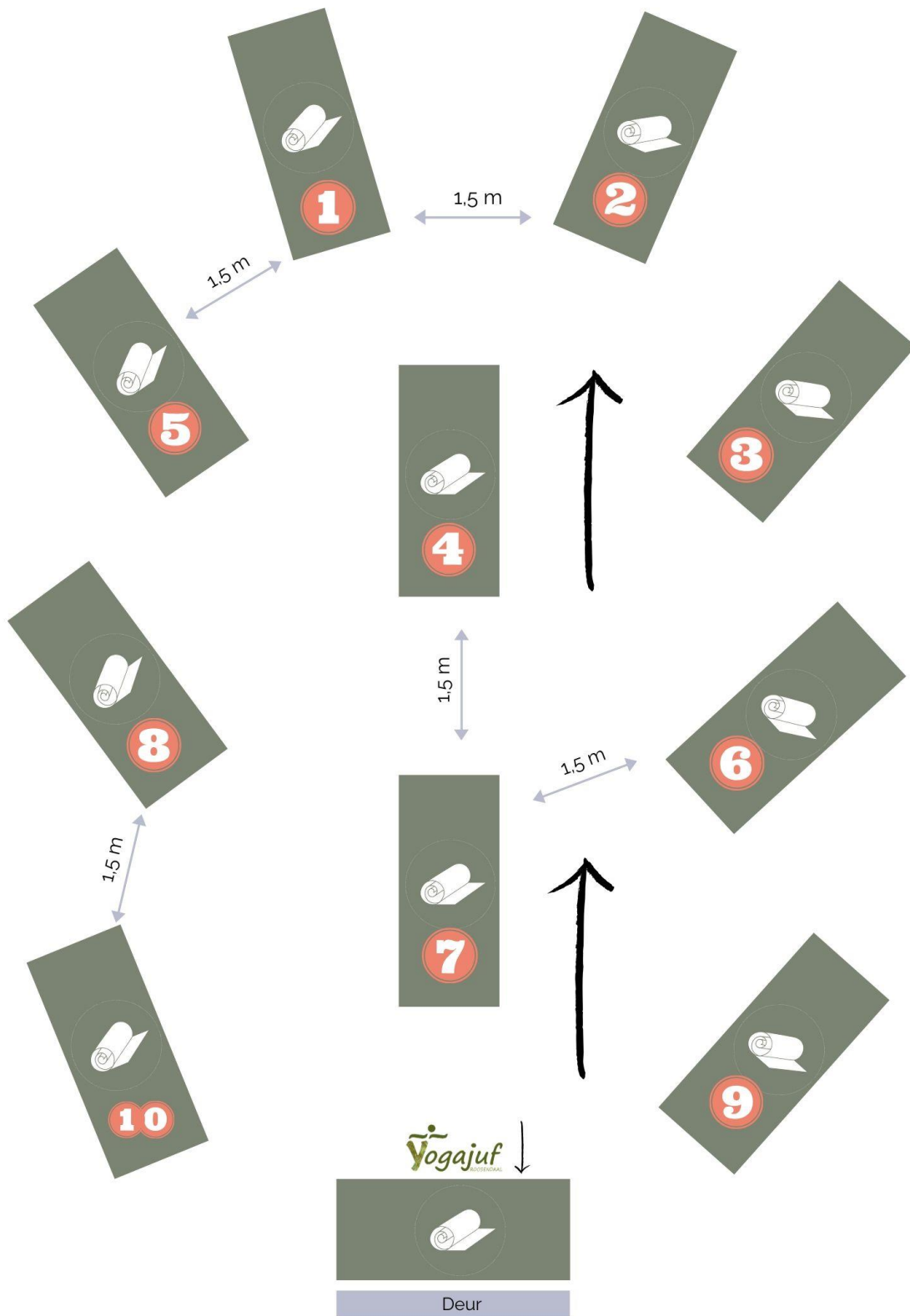


Na de les wordt er **GEEN** thee geschonken en verlaat je 1 voor 1 het terrein.

## COVID-19 PROTOCOL

# BLIJF BEWUST

DEZE REGELS ZIJN ER VOOR HET BEWAKEN VAN IEDERS GEZONDHEID.



**Looproute op volgorde van binnenkomst**